

第八屆耆康愛心湯料編制比賽

比賽須知

一、目的與意義

- 1、為本澳老人院院友、獨居長者、居家長者和中年人群編制養生湯方；
- 2、為澳門科技大學學生提供學以致用、服務社會的機會。

二、服務對象

老人院院友、獨居長者、居家長者和中年人群。

三、比賽方式

1、參賽人員

澳門科技大學在讀之本科、研究生學生，組隊須滿足下述條件：

- (1) 每組 3~4 人；
- (2) 每組須有至少一位中醫專業、生物醫學專業，或中藥專業同學；
- (3) 每組同學來自至少 2 個年級或專業。

2、比賽流程

- (1) 初賽提交文字作品，評審后晉級複賽。
- (2) 進入複賽的小組，根據評審意見對作品進行完善，並將獲得 MOP800 的籌備金，用於採買湯料食材和烹飪練習，小組自行決定使用情況。未能完成複賽，須退還得 MOP800 籌備金。

3、比賽說明

(1) 初賽

不限定參加組數（人數），報名并提交作品即可；未按時、足額提交作品小組，視為放棄參賽，不給予參與獎（社會服務獎狀）。

(2) 複賽

根據初賽完成作品情況確定晉級複賽組數，最多 10 組；未按時、足額提交作品修改稿小組，視為放棄參加複賽，不能進入“參賽獎”之外的獎項評選。

四、評審標準

1、初賽評審標準

- (1) 適合人群：符合中老年人機體特點（如體質或疾病），具有調理功用；
- (2) 藥食搭配：藥食搭配符合中醫理論原則，溫和不刺激，無毒副作用；
- (3) 天人相應：湯方符合澳門地域、季節氣候特點，有一定的針對性。

2、複賽評審標準（現場煲湯）

- (1) 經濟實惠：選材需價廉、實用、營養；

(2) 容易簡單：備料、烹調至煲煎全過程，操作簡易；

(3) 外觀：色、香、形美觀，氣味適宜；

(4) 口感：口感能為中老年人接受；

3、評審具體辦法

(1) 每一位評委逐一給每一份作品打分，分值累加既為該作品最後得分。

(3) 每個參賽組作品總分降序排列，評選出冠軍、亞軍、季軍、優異小組（各一組）及最佳湯方一款。

4、評審人員

(1) 中醫藥專業人員，包括臨床資深中醫生和中醫藥教研人士

(2) 營養學專業人士、廚師

(3) 澳門社會社團代表

(4) 長者服務機構人士

(5) 澳門長者

五、編制要求

1、內容限定

人群：老人院院友、獨居長者、居家長者和中年人群。

年齡：45歲以上的中老年長者。

季節：每款湯方需有一個季節針對性。

地域：澳門。

時間：適宜午餐食用。

2、數量要求

每個參賽組編制湯方4款，春夏秋冬各一款。

3、材料及用量

(1) 需列明選取的所有食材藥材（包括調味料），建議優先考慮道地食材和藥材；

(2) 每份湯方以1~2人份量為標準擬定；

(3) 每一味食材和藥材的計量單位需分別標明以下兩種：

①傳統計量單位，如斤、兩、錢、塊、粒、個、只、片、條、根等；

②公制質量單位，以“克”為單位。

4、做法說明

(1) 準備程序：食材和藥材是否需要清洗、浸泡、切割等處理；

(2) 時間：食材和藥材浸泡、蒸煮的時間；

(3) 次序：食材和藥材蒸煮的先後次序；

(4) 蒸煮的火候大小及不同階段的火候調節；

(5) 預計的蒸煮用水量。

5、功效說明

- (1) 湯方功效，限定 4~8 字；
- (2) 單味藥材在此湯方中發揮的功效（限定 8 字以內），無關功效不需列出。

6、適宜人群說明

- (1) 適合食用此湯方的具體人群，如體質，或身體狀況、生理時期；
- (2) 適宜食用此湯方的季節及緣由。

7、食用禁忌說明

- (1) 食用此湯方時不宜同時食用的其他食物；
- (2) 不宜食用此湯方的體質，或身體狀況、生理時期。

六、編制注意事項

1、原創性

- (1) 湯方需小組成員根據所學知識自行編制；
- (2) 不可照搬既往湯單比賽入選湯單及現有文獻、刊物公佈之湯單。
每個參賽組將獲贈既往耆康愛心湯料餐單一冊以作參考。

2、安全性

湯單編制應避免使用有毒、副作用的食材和藥材，不可選用中藥禁忌搭配。

六、比賽獎勵

是次比賽籌備金、獎金由澳門中華養生保健協會資助，獎狀為澳門科技大學與澳門中華養生保健協會共同簽發，參賽同學將獲得本次比賽印製湯書一冊。

表 1 第八屆耆康愛心湯料編制比賽獎勵一覽表

獎項	數量	獎金（以小組為單位）	獎狀
冠軍組	一組	MOP3000.00	社會服務獎狀
亞軍組	一組	MOP2000.00	社會服務獎狀
季軍組	一組	MOP1000.00	社會服務獎狀
優異組	一組	MOP500.00	社會服務獎狀
最佳養生茶飲方	一組	MOP500.00	社會服務獎狀
參賽獎(進入複賽)	若干	-	社會服務獎狀
參與獎(完成初賽)	若干	-	社會服務獎狀